Міністерство освіти і науки України

Українська академія дизайну
Кафедра гуманітарних наук і теорії дизайну

Іванна Боднар

МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ
Частина І

Львів-2003

Абонемент
ЛДІФК

Кафедра гуманітарних наук і теорії дизайну
Української академії дизайну

Серія: методичні матеріали, число 4

Іванна Боднар

МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ
Частина І

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізичної
культури

Львів-2003

Боднар Іванна Романівна. Методичні та організаційні засади фізичного виховання: конспект лекцій. – Львів, 2003. - Ч. І. – 34 с.

У посібнику викладено матеріал лекцій для поглиблення знань студентів з методики та організації фізичного виховання. В першій частині подано робочу навчальну програму дисципліни, висвітлено відомості про роль фізичної культури у суспільстві, значення фізичного виховання у житті студента. Наведено форми, методи, засоби фізичного виховання та самоудосконалення. У другій частині викладено історичні та гігієнічні основи фізичної культури, третій - біологічні закономірності розвитку організму під впливом фізичних навантажень. Четверта частина розкриває особливості організації та методики професійно-прикладної фізичної підготовки і фізичного виховання в сім'ї. Подано соціально-освітні та програмно-нормативні основи фізичного виховання і спорту.

Рекомендовано для студентів вищих навчальних закладів.

Рецензент старший викладач Національного університету "Львівська Політехніка" А.С.АНДРЕС

Редактор - І.О. КУРБАН

Рекомендовано до друку методичною радою Української академії дизайну (протокол № 1 від 2 грудня 2003 року)

ЗМІСТ

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА 6
Загальні відомості, місце в навчальному процесі 6
Мета і завдання дисципліни 6
Розподіл навчального часу, форма підсумкового контролю ... 7
Розподіл навчального часу за темами 8
Рекомендовані навчально-методичні матеріали 12
ЛЕКЦІЙНИЙ МАТЕРІАЛ 13
Тема: „ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ" 13
1. Місце фізичної культури у загальній культурі людства 13
2. Функції, які виконує фізична культура у суспільстві 15
3. Значення фізичного виховання у життєдіяльності студента 16
4. Напрямки, сфери впровадження, показники розвитку фізичної культури в країні 17
5. Основні термінологічні поняття 18
Тема: "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ" 20
1. Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах 20
2. Зміст програми з фізичного виховання 21
3. Мета і завдання фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів 23
4. Засоби фізичного виховання 24
5. Організаційні форми занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах 26
5.1. Обов'язкові (навчальні) заняття 26
5.2. Позанавчальні форми занять 28
5.3. Масові фізкультурно-спортивні заходи 30

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

Загальні відомості, місце в навчальному процесі

Робочий режим студентів характеризується малорухомістю впродовж 10-12 годин на добу. Фізичне виховання в таких умовах – головний фактор протидії негативним наслідкам гіподинамії, розумовому та нервово-емоційному навантаженню.

Програма з фізичного виховання складається з таких розділів:

- теоретичного;
- методичного;
- практичного.

Зміст **теоретичного** розділу спрямований на оволодіння системою соціальних, природничих, психолого-педагогічних і спеціальних знань з фізичної культури і спорту, формування професійного мислення майбутніх спеціалістів, спрямованого на широке і активне використання засобів фізичного виховання в усіх сферах життєдіяльності. Теоретична підготовка реалізується у формі бесід, пояснень навчального матеріалу в процесі практичних занять, а також домашніх завдань, написання рефератів.

Зміст **методичного** розділу спрямований на оволодіння студентами методикою самостійної організації і проведення різних форм фізичного виховання, застосування різноманітних засобів фізичної культури, здійснення самоконтролю в процесі занять.

Зміст **практичного** розділу спрямований на вирішення завдань, які стоять перед фізичним вихованням.

Мета і завдання дисципліни

Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів є складовою частиною системи виховання та освіти і має на меті всебічний гармонійний розвиток фізичних і духовних сил студентської молоді для розбудови та захисту незалежної України. Це - одна з основних ланок підготовки висококваліфікованих фахівців, які повинні мати стійкі теоретичні знання, володіти високою професійною майстерністю, бути фізично і морально підготовленими до вимог сучасного виробництва.

Тому перед фізичним вихованням ставляться такі **завдання**:

1. Сприяти зміцненню здоров'я, всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань і підвищенню працездатності студентів.
2. Формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя.
3. Сформувати систему практичних вмінь і навичок раціональної системи особистого фізичного тренування.
4. Забезпечити достатній рівень загальної і професійно-прикладної підготовки.

Розподіл навчального часу, форма підсумкового контролю

Відповідно до навчального плану на викладання дисципліни "Фізвиховання" на I-IV курсах передбачено 324 години: 278 аудиторних годин і 46 годин самостійної роботи:

1, 3, 5, 7 сем. – по 32 год.

2, 4, 6 сем. – по 38 год.

8 сем. - 36 год.

Семестр	Практичні	Самостійна робота	Підсумковий контроль
1	32	6	залік
2	38	6	-
3	32	6	залік
4	38	6	-
5	32	6	залік
6	38	6	-
7	32	6	-
8	36	4	залік
Всього:	**278**	**46**	
Разом:	**324 год.**		

Розподіл навчального часу за темами

№ з/п	Тематика занять	Заняття, год. практ.	самос.
	1 семестр		
1	**Теоретична підготовка.** Фізична культура у системі загальнолюдських цінностей. *Місце фізичної культури в загальній культурі людства. Основні напрямки, сфери впровадження, функції фізичної культури в суспільстві.*	4	3
2	**Методична підготовка.** Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.	4	3
3	**Легка атлетика**: біг на 30, 400, 2000 (3000) метрів; стрибки в довжину з розбігу способом "зігнувши ноги"; метання м'ячика на влучність.	4	-
4	**Спортивні ігри**: баскетбол, футбол, бадмінтон; **рухливі ігри,** естафети.	4	-
5	**Гімнастика**: загальнорозвивальні вправи, вправи зі скакалками, гімнастичними палицями; атлетична гімнастика, шейпінг.	4	-
6	**Плавання**: плавання "кролем" на спині, рухливі ігри у воді.	4	-
7	**Лижна підготовка**: стройові вправи з лижами; пересування на лижах: двокроковий одночасний крок, спускання з гори.	4	-
8	**Професійно-прикладна фізична підготовка**	4	-
	Разом:	**32**	**6**
	2 семестр		
9	**Теоретична підготовка.** Фізичне виховання у вищих навчальних закладах. *Організація фізичного виховання у вищому навчальному закладі, мета і завдання, засоби і форми фізичного виховання у ВНЗ.*	4	3
10	**Методична підготовка.** Методика загальнооздоровчого тренування.	4	3
11	**Легка атлетика**: біг на 60, 800 метрів; човниковий біг 4 х 9 м; стрибки в довжину з місця; метання м'ячика на влучність з різних вихідних положень.	8	-
12	**Спортивні ігри**: волейбол, футбол, фрізбі; **рухливі ігри.**	8	-
13	**Гімнастика**: загальнорозвивальні вправи, вправи з обручами, вправи на перекладині; атлетична гімнастика.	5	-
14	**Плавання**: плавання "кролем" на спині, на грудях; рухливі ігри у воді.	4	-
15	**Професійно-прикладна фізична підготовка**	5	-
	Разом:	**38**	**6**

№ з/п	Зміст матеріалу	Заняття, год.	
		практ.	самос.
	3 семестр		
16	**Теоретична підготовка.** Історія фізкультурного руху в Україні. *Передумови зародження і розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні. Традиції українського спорту. Внесок українців в Олімпійський рух.*	4	3
17	**Методична підготовка.** Методика застосування засобів фізичного виховання для профілактики нервово-психічних та фізичних перенапружень.	4	3
18	**Легка атлетика**: біг на 100, 800 2000 (3000) метрів; низький старт; стрибки в довжину з розбігу способом "прогнувшись"; метання м'ячика на дальність.	4	-
19	**Спортивні ігри**: футбол, баскетбол, бадмінтон; **рухливі ігри**, естафети.	4	-
20	**Гімнастика**: загальнорозвивальні вправи; вправи на гімнастичній драбині; атлетична гімнастика, шейпінг.	4	-
21	**Плавання**: плавання "брасом", плавання "кролем", рухливі ігри у воді.	4	-
22	**Лижна підготовка**: стройові вправи з лижами; пересування на лижах: двокроковий почерговий крок, спускання з гори, піднімання на гору.	4	-
23	**Професійно-прикладна фізична підготовка**	4	-
	Разом:	**32**	**6**
	4 семестр		
24	**Теоретична підготовка.** Основні чинники здорового способу життя. *Раціональний добовий режим. Раціональне харчування. Шкідливі звички, їх вплив на здоров'я.*	4	3
25	**Методична підготовка.** Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.	4	3
26	**Легка атлетика**: біг на 30, 200 метрів; кросовий біг; човниковий біг 4х9 м; естафетний біг; низький старт і стартовий розгін, метання м'ячика на дальність.	8	-
27	**Спортивні ігри**: настільний теніс, волейбол, футбол, фрізбі; **рухливі ігри**.	8	-
28	**Гімнастика**: загальнорозвивальні вправи; вправи з гімнастичною лавою; атлетична гімнастика.	5	-
29	**Плавання**: плавання "брасом", плавання "кролем"; рухливі ігри у воді.	5	-
30	**Професійно-прикладна фізична підготовка**	4	-
	Разом:	**38**	**6**

№ з/п	Зміст матеріалу	Заняття, год.	
		практ.	самос.
	5 семестр		
31	**Теоретична підготовка.** Біологічні основи фізичного розвитку організму. *Вплив занять фізичними вправами на серцево-судинну, дихальну, нервову системи, опорно-руховий апарат .*	4	3
32	**Методична підготовка.** Особливості методики загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки при відхиленнях у стані здоров'я.	4	3
33	**Легка атлетика**: спортивна ходьба, біг на 60 метрів з ходу, біг на 2000 (3000) метрів; стрибки в довжину з розбігу способом "ножиці".	4	-
34	**Спортивні ігри**: гандбол, волейбол, футбол, бадмінтон; **рухливі ігри**, естафети.	4	-
35	**Гімнастика**: загальнорозвивальні вправи в русі, статичні вправи; атлетична гімнастика, шейпінг.	4	-
36	**Плавання**: плавання "кролем" на спині, на грудях; плавання "брасом", рухливі ігри у воді.	4	-
37	**Лижна підготовка**: стройові вправи з лижами; пересування на лижах: однокроковий одночасний крок, спускання з гори, піднімання на гору.	4	-
38	**Професійно-прикладна фізична підготовка**	4	-
	Разом:	**32**	**6**
	6 семестр		
39	**Теоретична підготовка.** Фізична і рухова підготовка в системі фізичного удосконалення. *Фізичні якості людини (витривалість, сила, гнучкість, прудкість, спритність), їх сутність.*	4	3
40	**Методична підготовка.** Методика розвитку, перевірки і оцінки головних рухових якостей.	4	3
41	**Легка атлетика**: біг на 400, 800 метрів; естафетний біг 4 х 100 метрів; стрибки в висоту з розбігу способом "переступання".	8	-
42	**Спортивні ігри**: баскетбол, футбол, бадмінтон, фрізбі; **рухливі ігри**.	8	-
43	**Гімнастика**: загальнорозвивальні вправи в колі; вправи біля опори; атлетична гімнастика, шейпінг.	5	-
44	**Плавання**: плавання вільним стилем, рухливі ігри у воді.	4	-
45	**Професійно-прикладна фізична підготовка**	5	-
	Разом:	**38**	**6**

№ з/п	Зміст матеріалу	Заняття, год.	
		практ	самос.
	7 семестр		
46	**Теоретична підготовка.** Професійно-прикладна фізична підготовка. *Значення ППФП, мета і завдання, засоби і форми ППФП.*	4	3
47	**Методична підготовка.** Основи методики побудови визначеної форми занять фізичними вправами.	4	3
48	**Легка атлетика**: біг на 30, 400, 2000 (3000) метрів; естафетний біг 4 х 400 метрів; стрибки в висоту з місця; бар'єрний біг.	4	-
49	**Спортивні ігри**: баскетбол, футбол, бадмінтон; **рухливі ігри**, естафети.	4	-
50	**Гімнастика**: атлетична гімнастика, шейпінг; загальнорозвивальні вправи зі скакалками, гімнастичними палицями; вправи на брусах.	4	-
51	**Плавання**: плавання вільним стилем, рухливі ігри у воді.	4	-
52	**Лижна підготовка**: стройові вправи з лижами; пересування на лижах: ковзанярський крок, спускання з гори, піднімання на гору.	4	-
53	**Професійно-прикладна фізична підготовка**	4	-
	Разом:	**32**	**6**
	8 семестр		
54	**Теоретична підготовка.** Фізичне виховання в сім'ї. *Засоби і форми фізичного виховання в сім'ї.*	4	2
55	**Методична підготовка.** Нетрадиційні методи та засоби зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення.	4	2
56	**Легка атлетика**: біг на 60, 100, 800 метрів; човниковий біг 10х10 м; низький старт і стартовий розгін, потрійний стрибок з місця; штовхання кулі.	6	-
57	**Спортивні ігри**: волейбол, футбол, фрізбі; **рухливі ігри**, естафети.	8	-
58	**Гімнастика**: загальнорозвивальні вправи без предметів; вправи в парах; атлетична гімнастика, шейпінг.	4	-
59	**Плавання**: плавання вільним стилем, рухливі ігри у воді.	5	-
60	**Професійно-прикладна фізична підготовка**	5	-
	Разом:	**36**	**4**
	РАЗОМ:	***278***	***46***

Рекомендовані навчально-методичні матеріали

1. Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III - IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України. Інститут змісту і методів навчання. - К., 1998. - 28 с.

2. Державна національна програма "Освіта". Україна XXIX століття / Інститут системних досліджень. К.: Райдуга, 1994. -61 с.

3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За заг. ред. Зубалія. - 2 - е вид., перероб. і доп., -К., 1997. - 36с.

4. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. -Луцьк: Надстир'я, 1995. - 220 с.

5. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К., 1993.

6. Канішевський С.М. Науково - методичні та організаційні основи самоудосконалення студенства: К.:ІЗМН, 1999. - 270 с.

7. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. -Москва: Высш. шк., 1991. - 240 с.

8. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К.: Здоров'я, 1991. -254 с.

9. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. К: Олімпійська література, 2000.-423 с.

ЛЕКЦІЙНИЙ МАТЕРІАЛ

Тема: "ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ"

Мета: **поглибити і закріпити знання студентів щодо значення фізичної культури у сучасному суспільстві.**

План:

1. Місце фізичної культури у загальній культурі людства.
2. Функції, які виконує фізична культура у суспільстві.
3. Значення фізичного виховання у життєдіяльності студента.
4. Напрямки, сфери впровадження, показники розвитку фізичної культури в країні.

1. Місце фізичної культури у загальній культурі людства

Початковий зміст поняття культура (з латинської "обробіток") сьогодні значно розширився. У загальновживаному значенні це поняття включає в себе певні особисті риси людини, форми її поведінки й діяльності, тобто, з одного боку, різноманітні форми суспільного життя, з іншого - результати цієї діяльності.

Отже, до поняття "культури" в широкому розумінні цього слова входять мистецтво, наука, ідеологія, фізична культура, а також продукти їх діяльності. Культуру умовно поділяють на матеріальну і духовну.

У сфері культури людина проявляє себе в трьох напрямках:

- пізнає попередній досвід (засвоює мистецтво, техніку, літературу);
- виступає як носій культурних цінностей;
- створює культурні цінності, які стають базою подальшого розвитку загальної культури. Таким чином, характеризуючи фізичну культуру, необхідно розглядати щонайменше три аспекти:
- діяльнісний;
- предметно-ціннісний;
- результативний.

Словосполученням "фізична культура" позначене поняття частини (різновиду) культури загалом. Фізичну культуру не дано людині від природи, вона є наслідком громадської та індивідуальної творчості.

Найчастіше терміном "фізична культура" називають процес,

спрямований на підготовку людей до життя та праці шляхом виконання фізичних вправ, використання цілющих сил природи, особистої та громадської гігієни, певного режиму побуту і праці.

До поняття "фізична культура" як галузь належить не лише система практичних вправ і теоретичних знань, але й матеріальна база фізичної культури, її організаційна система.

З розвитком цивілізації значення і місце фізичної культури в житті людини постійно зростає. Отже, по суті, фізична культура є основним (якщо не єдиним) засобом, який гарантує врятування людства від фізичної деґрадації та виродження, занепаду творчої активності.

Лише достатня рухова активність, певний режим праці та побуту в поєднанні з іншими засобами запобігають зниженню продуктивності праці. За дещо застарілими і, можливо, викривленими даними радянської статистики продуктивність праці робітників, які займалися фізичною культурою, була на 6-12 відсотків вищою від інших. Недарма значну увагу розвиткові фізичної культури приділяють процвітаючі фірми Західної Європи, Америки і, особливо, Японії. Працівникам тут створюють усі необхідні умови для занять фізичною культурою і спортом, тим, хто не хворіє не палить і займається спортом, надають суттєві пільги – додаткові відпустки, персональні доплати, гарантію праці у пенсійному віці тощо.

Ускладнення змісту людської діяльності щораз підвищує вимоги до рівня фізичної і психічної підготовленості, як це має місце щодо підготовки космонавтів, літунів, підводників та представників інших найсучасніших професій. Виникнувши у процесі розвитку людського суспільства, фізична культура чітко позначила залежність між підготовкою до праці та її результатами. Функції фізичної культури проявляються також у постійному накопиченні й передачі досвіду, створенні нових методів і засобів впливу на психофізичний стан людини. Цей досвід є основою теорії фізичного виховання і спорту, яка сформувалася в самостійний науковий напрямок. Якщо фізична культура є засобом підвищення продуктивності праці, досягнення високого рівня суспільного виробництва, то останнє, в свою чергу, забезпечує відповідні умови (матеріальні та духовні) для розвитку фізичної культури і спорту. Фізична культура і спорт, які донедавна були лише споживачами високих технологій, сьогодні стають їх постачальниками у багатьох галузях (медицина, матеріалознавство, архітектура тощо).

Фізична культура забезпечує рухову активність людей, сприяє

гармонійному розвиткові особистості, формує позитивні риси характеру і підтримує рівень здоров'я та працездатності. Заняття фізичною культурою забезпечують не лише відповідний психофізичний стан організму людини, а й сприяють її гармонійному розвиткові. Вони формують морально-вольові та статистичні риси, гартують не лише тіло, але й характер особистості.

Отже, фізична культура є специфічним багатофункціональним явищем, у сфері якого вирішується широке коло завдань: від особистих – до державних і загальнолюдських. До поняття галузь фізичної культури належить також матеріальна основа фізичної культури, структура спортивних організацій і науково-методична база.

2. Функції, які виконує фізична культура у суспільстві

У суспільстві фізична культура виконує такі **функції**:

- державотворення, особливо у спортивній діяльності;
- професійно-прикладну – дозволяє сприяти підготовленості людини до виробничої й творчої діяльності;
- пізнавальну – передбачає вивчення можливостей людського організму;
- профілактичну – формування стійкості організму до негативного впливу чинників середовища;
- рекреативну – забезпечення активного відпочинку, відновлення сил після робочого дня, тижня, року тощо;
- реабілітаційну – відновлення втраченої працездатності людини;
- психологічну – дозволяє уникнути депресії, екзистенційного вакууму;
- удосконалення генетичних і набутих фізичних якостей особи;
- виховну – всебічне виховання соціальної особистості;
- комунікативну – задовольняє важливу соціальну потребу – потребу у спілкуванні з іншими людьми;
- видовищну – задовольняє прагнення людини отримати насолоду від власної участі як вболівальника спортивних видовищ (футбольний матч, церемонія відкриття Олімпіади тощо).

Фізична культура і спорт об'єктивно сприяють економічному, соціальному і науково-технічному прогресу людства.

3. Значення фізичного виховання у життєдіяльності студента

З фізіологічної точки зору фізична втома – це нормальне явище, що утворилося в процесі еволюції як біологічне пристосування, яке захищає життєві функції організму. Розумова ж робота – досягнення природи на найвищих щаблях її розвитку. Можливо, відповідні реакції, які захищають центральну нервову систему (ЦНС) від перенапруження, ще не встигли виробитися.

Однак, на думку вчених, механізм адаптації до діяльності в умовах сучасної техніки такий, як і під час інтенсивної рухової діяльності. У робітників сучасних професій, які не висувають, здавалося б, підвищених вимог до систем організму, в результаті перенапруження ЦНС спостерігаються виразні вегетативні реакції, типові для фізичної праці: підвищення діастолічного артеріального тиску, збільшення частоти дихання, пульсу тощо.

Розумова робота може продовжуватись і на фоні значної втоми. Тому, на думку фахівців, для всіх видів розумової праці проблема втоми є проблематичнішою, ніж для фізичної. Нервова (розумова) втома, на відміну від фізичної (м'язової), не призводить до автоматичної відмови від роботи, а лише викликає надмірне збудження, неврологічні зміни, порушення сну тощо. Це відбувається тому, що "робоча домінанта", яка виникла в нервовій системі, з часом не руйнується і може ще довго (години, дні, тижні) зберігатися, не переставати діяти навіть під час сну і відпочинку. Подібні зміни, які постійно накопичуються, ще поглиблюються і можуть набувати патологічного характеру.

Життя і навчання сучасного студента щороку стає більш інтенсивнішим. За останні 20 років значно (на 3 год. 18 хв.) зросло його навчальне навантаження. Тепер воно досягло 50,1 відсотків добового бюджету студента.

Розумова праця студентів пов'язана із сприйняттям і переробкою значного обсягу зорової і слухової інформації, а відтак – підвищеними вимогами до окремих видів уваги, здатності до опрацювання великого потоку інформації (не завжди позитивно емоційно забарвленого), психічної стійкості людини, значних і тривалих нервових напружень, відчуття часу. Це потребує активізації, напруження, підтримання стійкості сенсорних систем, уваги, пам'яті, процесів мислення та емоційної сфери. Сприйняття, запам'ятовування, мислення набувають форми самостійних видів діяльності студента.

Інтенсивна або тривала розумова праця призводить до розвитку розумової втоми студента. Настає погіршення кількісних і якісних показників, психічної і фізичної роботи, дискоординація його фізіологічних та психічних функцій, підвищення фізіологічної вартості роботи. Навчання часто супроводжується стресовими ситуаціями (заліки, іспити). Закономірним є зниження працездатності студента у першому семестрі і значне її погіршення наприкінці навчального року. На думку фахівців, фізичні вправи – єдиний універсальний засіб підвищення розумової і фізичної працездатності студента, профілактики захворювань та його реабілітації.

Обсяг добової фізичної активності студентів характеризується індивідуальними відмінностями, проте здебільшого фізичні вправи не перевищують 5-7 відсотків добового бюджету часу. У студентів 1-2 курсів ці показники вищі, ніж у старшокурсників. У більшості студентів фізична активність займає 6,3 години на тиждень (у студентів із слабким здоров'ям – 3,8 години). Тоді як науково обґрунтованим обсягом застосування фізичних вправ є 10-12 годин на тиждень.

Умови праці сучасних випускників вищих навчальних закладів творчих спеціальностей характеризуються зменшенням обсягу (частки) важкої фізичної праці. Це вимагає від спеціалістів більшого напруження розумових, психічних, фізичних зусиль, тонкої координації і культури рухів, високої концентрації уваги. Оскільки якість фізичної підготовки молодого спеціаліста набуває не тільки особистого, але й соціально-економічного значення, тому зростає останнім часом зацікавленість студента у заняттях фізичною культурою.

4. Напрямки, сфери впровадження, показники розвитку фізичної культури в країні

Фізкультурний рух в Україні розвивається за **напрямками**:

- фізкультурно-оздоровча діяльність;
- фізичне виховання;
- спортивний рух.

Основними **сферами** впровадження фізичної культури і спорту є виробнича, навчально-виховна та соціально-побутова.

Показниками стану розвитку фізичної культури в державі, регіоні чи організації є:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- кількість фізкультурників;
- рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами;
- наявність матеріальної бази та організаційної структури;
- рівень спортивних досягнень окремих осіб і збірних команд.

Про рівень фізичної підготовки окремих осіб чи груп населення можна судити за результатами тестування.

5. Основні термінологічні поняття

а) "фізична культура" – складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її як особистості;

б) "спорт" – органічна частина фізичної культури, особлива сфера виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності;

в) "фізичне виховання" – спеціально-організований процес, спрямований на розвиток фізичних і духовних здібностей, формування життєважливих навичок і умінь;

г) "фізична підготовка" – процес, спрямований на розвиток генетичних і набутих фізичних і морально-вольових якостей, необхідних для виконання поставлених цілей.

д) "фізична підготовленість" – стан розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей;

е) "тренування" – спеціально організований процес, спрямований на використання фізичних вправ, переважно, шляхом досягнення максимального спортивного результату;

ж) "тренованість" – стан підготовленості спортсмена як результат тренувально-змагальної діяльності.

Висновки:

Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної епохи.

Питання для повторення:

1. Що означає початковий зміст поняття "культура"?
2. Що розуміють під терміном "фізична культура" ?
3. Для чого необхідна фізична культура?
4. Що таке втома? Назвіть відмінності фізичної та розумової втоми.
5. Перерахувати основні завдання фізичної культури.
6. Назвіть основні аспекти фізичної культури.
7. Які основні функції фізичної культури в суспільстві?
8. За якими напрямами розвивається фізкультурний рух в Україні?
9. Які відмінності між визначеннями "спорт", "фізичне виховання" і "фізична підготовленість"?
10. У чому полягають відмінності між поняттями "тренування" і "тренованість"?

Завдання для самостійної роботи

1. Дайте оцінку рівня розвитку фізичної культури у навчальному закладі, в якому Ви навчаєтеся.
2. Опрацюйте Закон України "Про фізичну культуру і спорт".

Рекомендована література

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". - К., 1993. – 22с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

Тема: "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ"

***Мета*:** поглибити знання студентів про мету, завдання, форми фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

План:

1. Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
2. Зміст програми з фізичного виховання.
3. Мета, завдання фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.
4. Засоби фізичного виховання.
5. Організаційні форми занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

1. Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах

Щорічно студенти ВНЗ обов'язково проходять медичне обстеження, за результатами якого їх розподіляють за навчальними відділеннями – основним, спеціальним та спортивним. До основного відділення зараховують студентів, які не мають протипоказань до занять фізичними вправами. До спеціального відділення зараховують студентів, що за даними медичного обстеження віднесені до спеціальної медичної групи. До спортивного відділення зараховують студентів, які мають спортивний розряд з будь-якого виду спорту і прагнуть подальшого удосконалення своєї спортивної майстерності.

Зміст **теоретичного** розділу програми передбачає вивчення студентами основ теорії і методики фізичного виховання. Лекційний курс розрахований на 4 роки. Лекції розкривають основні поняття системи фізичного виховання, мету, завдання, нормативні вимоги, організаційні форми занять фізичними вправами; у них подано вимоги щодо особистої гігієни, сну, харчування, одягу, організації самостійних занять, а також відомості про фізичну активність, її значення для розвитку організму людини. Студенти ознайомлюються з метою і завданнями спортивного тренування, основними його розділами, принципами, засобами й методами.

2. Зміст програми з фізичного виховання

Методичний розділ програми передбачає оволодіння студентів системою практичних умінь і навичок з фізичного виховання головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я, набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Практичний розділ програми містить матеріал для розв'язання завдань фізичного виховання окремо для хлопців і дівчат. Весь навчальний матеріал класифікується за видами спорту: гімнастика, легка атлетика, плавання, лижні перегони, спортивні і рухливі ігри, туризм, професійно-прикладна фізична підготовка. Кожен вищий навчальний заклад обирає ті чи інші види рухової активності залежно від ряду умов.

Залік з фізичного виховання. Терміни, порядок виконання контрольних вимог, вправ і нормативів визначається кафедрою на весь період навчання та доводяться до студентів. Рекомендовано протягом першого місяця навчання проводити тестування студентів з фізичної підготовленості на кожному курсі і повторно – в кінці навчального року (до початку екзаменаційної сесії).

Динаміку працездатності організму залежно від різних варіантів тривалості відпочинку між навантаженнями показано на рисунку 1. Як бачимо, під впливом втоми працездатність понижується (рис.1.1. а). Під час відпочинку прослідковується декілька періодів відновлення: коли воно ще повністю не відбулося (б); коли працездатність повернулась до вихідного рівня (в); коли працездатність перевищує вихідний рівень (г).

Такий варіант тривалості відпочинку передбачає наступне навантаження після повернення працездатності до вихідного рівня. Повторення навантажень через обраний відпочинок часу не несе розвивального (тренувального) ефекту. У практиці дворазові на тиждень заняття є саме таким режимом – підтримуючим.

З метою оздоровлення та підтримки працездатності на оптимальному рівні слід проводити мінімум 2 заняття на тиждень. Для тренування, тобто для отримання позитивних змін у розвитку як окремих систем, так і організму загалом, необхідно 3-4 заняття.

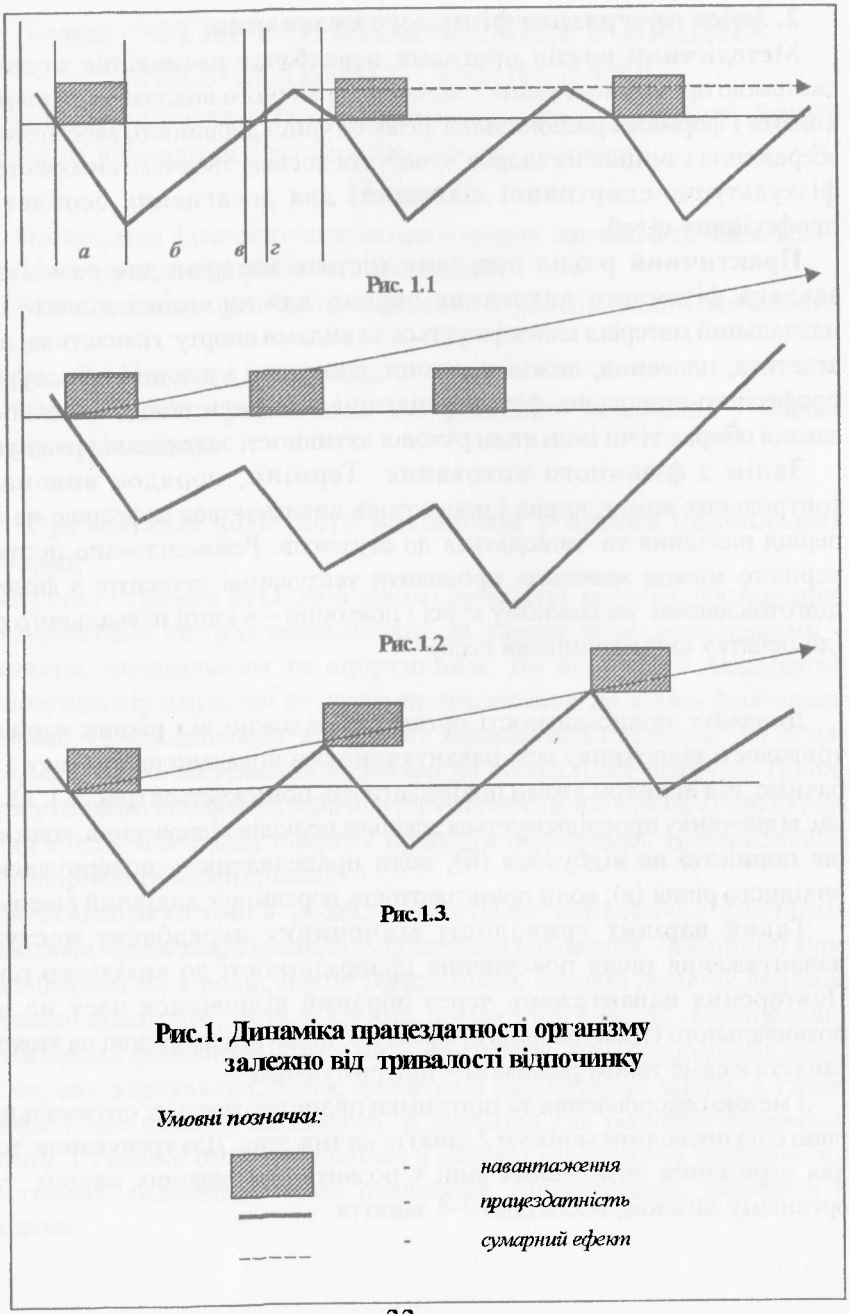


Рис.1. Динаміка працездатності організму залежно від тривалості відпочинку

Умовні позначки:

- *навантаження*
- *працездатність*
- *сумарний ефект*

Скорочення періодів відпочинку між заняттями до межі, коли працездатність ще не досягла вихідного рівня (рис.1.2.), призводить до поступового накопичення втоми і, нарешті, до перевтоми, що є шкідливим для здоров'я й передумовою розвитку перенапруження та різних захворювань. Такий режим має місце щодо підготовки спортсменів високого класу з метою розвитку витривалості, але використовується обережно, під пильним наглядом спеціалістів.

Спостерігаються випадки, коли молода людина не адаптована до фізичних навантажень, розпочинає щоденні заняття фізичними вправами, прагнучи якнайшвидше досягнути оздоровчого ефекту. На жаль, така активність майже через 1—2 тижні призводить до значної втоми і навіть травм, що, нарешті, відбиває бажання до занять.

У третьому варіанті (рис.1.3.) наступне навантаження припадає на період зверхвідновлення (суперкомпенсація). У цьому випадку спостерігається явище, коли рівень відновлення після наступного навантаження дещо перевищує рівень відновлення після попереднього навантаження. Такий розвивальний режим тренування є найефективнішим.

Криві, які наведено на рисунку 1, відображають показники стану працездатності організму умовно. Для точного визначення характеру зазначених коливань необхідні глибокі дослідження тому, що протікання процесів змін працездатності залежатиме від навантаження, а процеси відновлення окремих систем гетерохронні (не співпадають у часі).

Таким чином, кількість (частота) занять фізичними вправами обумовлена перервами, необхідними для найефективнішого відновлення організму.

3. Мета і завдання фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів

Мета фізичного виховання – сприяти послідовному формуванню фізичної культури фахівця відповідного рівня освіти, здатного реалізувати її у професійній і побутовій діяльності, а також у військовій службі. Але будь-яка мета реалізується шляхом її конкретизації в цілому комплексі послідовних і взаємопов'язаних завдань, які умовно можна об'єднати у три групи: освітні, оздоровчі та виховні.

Завдання **освітнього** спрямування:

- сформувати систему **знань** з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних студентові у процесі життєдіяльності, навчання, роботи тощо;
- сприяти оволодінню системою практичних **умінь і навичок** з фізичного виховання – головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності;
- сприяти набуттю фонду рухових умінь і навичок для забезпечення **професійно-прикладної фізичної підготовки** (ППФП).

Завдання **оздоровчого** спрямування:

- зміцнити здоров'я;
- сприяти профілактиці захворювань;
- забезпечити протягом усього періоду навчання високий рівень фізичного стану та працездатності студента.

Завдання **виховного** спрямування:

- формувати **розуміння ролі** фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності;
- сприяти **формуванню настанов** на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання студента;
- сприяти **формуванню потреби** в регулярних заняттях фізичними вправами.

4. Засоби фізичного виховання

Поєднання різноманітних засобів – головна запорука успіху щодо виконання завдань, які стоять перед фізкультурно-спортивним рухом. До **основних засобів** фізичної культури належать різноманітні **фізичні вправи,** які об'єднують в групи за відповідним принципом класифікації (табл.1).

Таблиця 1

Розподіл фізичних вправ за групами відповідно до їх класифікації

	Принцип класифікації	**Групи фізичних вправ**
1	За анатомо-топографічним принципом	Для м'язів шиї Для м'язів спини, черевного пресу тощо
2	За залученням м'язового масиву	Тотального впливу Регіонального впливу Локального впливу
3	За характером розвитку зусиль	Динамічні Статичні
4	За особливостями енергетичних процесів, що забезпечують м'язову діяльність	Аеробні Змішані Анаеробні
5	За характером м'язової діяльності	Циклічні Ациклічні
6	За відносною потужністю роботи в циклічних вправах	Помірної потужності Великої потужності Субмаксимальної Максимальної потужності
7	За фізичними якостями	На силу На витривалість На гнучкість На координацію
8	За приналежністю до виду спорту	Аеробіка Гімнастика Легка атлетика Плавання Спортивні ігри

Не варто ігнорувати такими **засобами** фізичного виховання, як **оздоровчі сили природи, раціональні режими** побуту, праці, відпочинку і харчування а також **гігієнічні заходи**. Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання засобів, тобто рухова активність повинна

здійснюватися здебільшого за сприятливих природних умов і при незаперечному дотриманні правил особистої гігієни.

5. Організаційні форми занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах

Форми фізичного виховання у вищих навчальних закладах поділяються на обов'язкові (навчальні) і додаткові (позанавчальні) заняття.

5.1. Обов'язкові (навчальні) заняття

Основною формою фізичного виховання є обов'язкові (навчальні) заняття, передбачені навчальними планами з підготовки фахівців усіх спеціальностей. Проведення занять здійснюється науково-педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання відповідно до розкладу занять.

Характерним для навчальних занять є постійний і однорідний склад студентів у групі; сувора регламентація їх діяльності та матеріалу, що вивчається; наявність зв'язку між змістом попередніх і наступних занять. Головною ознакою обов'язкових занять є навчально-виховна діяльність зі студентами, якою керує викладач фізичного виховання.

Динаміка працездатності людини має специфічний характер, що обумовлює розподіл заняття на підготовчу, основну і заключну частину. Методично правильно побудоване заняття дозволяє найефективніше використати відведений для нього час, зважаючи на динаміку працездатності студентів. Вирішальним чинником для розробки структури заняття є кількість і характер завдань. Порядок їх розв'язання теж співвідносять зі зміною працездатності студентів, що дозволяє її максимально оптимізувати.

Підготовча частина заняття може складатися з однієї або декількох частин, взаємопов'язаних між собою та наступними частинами. Перша частина спрямована на підготовку необхідних умов для подальшого проведення занять. Шикування групи, пояснення завдань – усе це зорганізовує студентів, активізує їхню увагу. Друга частина забезпечує фізіологічну підготовку організму студентів, створює оптимальні умови для проведення основної частини заняття.

Найважливіші навчально-виховні завдання вирішуються в **основній частині** занять при оптимальній працездатності студентів. Оптимальність

працездатності явище не довготривале. Це визначає певний порядок у вирішенні основних завдань на занятті. Зазвичай, найскладніші завдання, пов'язані з опануванням принципово нового матеріалу, який насичений координаційно складними рухами, розв'язують на початку основної частини. При вихованні фізичних якостей теж бажано дотримуватися певного порядку. На початку основної частини проводяться вправи для розвитку швидкості, спритності, потім – для розвитку сили і, нарешті, – витривалості. Разом з тим, окремі види життєдіяльності людини, зокрема спортивної, проходять за обставин, в яких така послідовність порушується. У цьому випадку, саме з метою підготовки до такого виду діяльності, порядок виховання рухових завдань може цілеспрямовано змінюватися, що поступово привчає організм студентів до прояву високої працездатності в складних умовах.

Для проведення основної частини занять (за винятком контрольних) виділено значну частину навчального часу. Загалом її тривалість залежить від інтенсивності, з якою виконуються вправи, їх кількості та рівня функціональної підготовленості студентів.

Завершення заняття, тобто його **заключна частина** пов'язана з поступовим зняттям збудження у студента, наближенням до норми окремих функцій його організму – частоти серцевих скорочень, частоти дихання, артеріального тиску тощо.

За **спрямуванням** заняття можна розділити на заняття із загальної фізичної підготовки та спортивно-тренувальні; заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки та реабілітаційні, зокрема з лікувальної фізичної культури.

Заняття із **загальної фізичної підготовки** найпоширеніші в умовах навчальних закладів. Характерною ознакою цих занять є засвоєння різноманітності навчального матеріалу, який дає можливість вибірково впливати на ті чи інші сторони фізичної підготовки студентів. Рівень фізичних навантажень на таких заняттях коливається у межах від малого до середнього.

Спортивно-тренувальні заняття проводяться зі студентами спортивного відділення, які підвищують свою спортивну майстерність з певних видів спорту. Питання щодо планування навчального навантаження в спортивних відділеннях ще остаточно не вирішено, хоча відомо, що дворазових занять на тиждень для суттєвого росту спортивних показників недостатньо. За змістом спортивно-тренувальні заняття

відповідають вимогам підготовки і методики конкретного виду спорту. Дозування навантажень диктується поставленими перед студентами завданнями, періодом їх підготовки та рівнем спортивної майстерності.

Заняття з **професійно-прикладної фізичної підготовки** мають на меті виховання засобами фізичної культури професійно важливих якостей і особистих властивостей, які повинні бути притаманними фахівцю в сучасних умовах виробництва.

Реабілітаційні заняття. Фізичні вправи виступають як засіб відновлення організму через різні порушення його функцій внаслідок травм або захворювань. Ця форма занять є основною у спеціальному навчальному відділенні. Навантаження дозується залежно від характеру захворювання та функціонального стану студентів.

Поряд з наведеними формами занять для контролю за ефективністю підготовки використовують контрольні заняття. Їх зміст пов'язаний з оцінкою рівня загальної, спеціальної підготовленості, розвитку окремих фізичних якостей тощо. Як правило, такі заняття плануються на початку і в кінці семестрів (можуть співпадати з поточним контролем та атестаціями).

5.2. Позанавчальні форми занять

До позанавчальних форм (додаткових занять) з фізичного виховання у вищих навчальних закладах належать такі:

- заходи, які здійснює студент у режимі дня: ранкова, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика; фізкульт-паузи, фізкульт-хвилинки, мікропаузи, корегуюча гімнастика тощо;
- самостійні заняття фізичними вправами: групові (у спортивних клубах, секціях, групах загальної фізичної підготовки (ЗФП), "Здоров'я" тощо) та індивідуальні заняття, які є улюбленим видом рухової активності студента;
- масові фізкультурно-спортивні заходи: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, фізкультурні виступи, свята, бесіди, виставки, огляди, конкурси, а також змагання, спартакіади, табори відпочинку.

Основне завдання таких занять – сприяти підвищенню фізичної активності.

Самостійні заняття рекомендується проводити зі студентами на період екзаменаційних сесій і канікул. Для забезпечення самостійних занять студентам надаються спортивні споруди, а викладачі кафедри здійснюють

методичне керівництво. Як самостійну форму занять можна практикувати домашні завдання в межах розширеного активного відпочинку. Для мало підготовлених студентів організовуються додаткові заняття. Їх завдання – зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, необхідних для засвоєння програмного матеріалу, підготовка до складання нормативів.

Як правило, до початку занять студент виконує вправи ранкової гігієнічної **гімнастики**, ранкову прогулянку тощо. Такі форми занять відіграють допоміжну роль, збільшують загальний обсяг рухової активності, а у деяких випадках повністю забезпечують добову потребу студентів у русі. Хоча такі заняття і не вирішують глобальних завдань і не викликають суттєвих перебудов в системах організму людини, проте допомагають прискоренню пристосування до конкретного виду діяльності, сприяють оптимізації психічного стану та працездатності. Крім того, такі заняття мають велике самовиховне значення, оскільки потребують певних вольових зусиль, самодисципліни і наполегливості. Відносно невелика тривалість фізичних вправ на таких заняттях робить їх зручними для виконання реальних умовах. Маючи, як правило, загальнофізичну направленість, вони можуть не мати окресленої підготовчої, основної і заключної частин.

Самостійні заняття фізичними вправами є основною формою особистої організації фізичного самовиховання. Вони проводяться як групові або індивідуальні заняття, зберігаючи ознаки навчальних форм занять. За змістом – це однопредметні, або комплексні заняття. За змістом **однопредметні** заняття містять один вид рухової активності: оздоровча ходьба, біг підтюпцем, атлетична гімнастика тощо. Їх завдання полягає в тому, щоб підтримати працездатність і зміцнити здоров'я студентів. Водночас вони мають і суттєвий тренувальний ефект, особливо під час розвитку витривалості, м'язової сили, координації та гнучкості.

Комплексні заняття обіймають декілька видів фізичних вправ на одному занятті. Наприклад, загальнорозвивальні вправи, плавання та гру, скажімо, у футбол. Тривалість таких занять залежатиме від рівня фізичної підготовленості студента і коливатиметься від 35-40 хвилин до 2 годин з присутністю всіх ознак навчальної форми заняття.

Заняттям фізичними вправами у межах розширеного активного відпочинку притаманне задоволення потреби студента в здоровому та цікавому відпочинку. Це – пішохідні, водні, велосипедні прогулянки, спортивні ігри за спрощеними правилами та ін. Основне завдання таких

занять – підтримати нормальний фізичний стан студента, його працездатність і гарний настрій. Зважуючи на те, що рухова активність під час проведення активного відпочинку не має жорсткої регламентації, підходити до організації і проведення таких занять слід уважно. Так, одноденний піший перехід може дати як позитивний ефект, так і негативний, якщо його не обмежити за відстанню.

5.3. Масові фізкультурно-спортивні заходи

Спортивні змагання є однією з найефективніших форм організації масової оздоровчої, фізкультурної і спортивної роботи. Студенти, які розпочали тренування з будь-якого виду спорту, завжди охоче беруть участь у змаганнях. Порівняно з іншими студентами у спортсменів формується і міцніша особиста мотивація до занять, відповідальне ставлення до тренувального процесу. Тут виникає ситуація, коли прагнення показати в змаганнях вищий результат, підсилює мотивацію до тренувань – збільшення кількості занять, підвищення їхньої інтенсивності, засвоєння нових технічних елементів тощо. Стосується це й осіб, які самоудосконалюються у видах фізичної діяльності, не пов'язаних із спортивними виступами. Наприклад, займаючись своїм тіловихованням, загартовуючи або удосконалюючи окремі функції організму, позитивні зміни в результатах тестування несуть таку ж саму мобілізуючу функцію для формування і укріплення мотивації, як і змагання. За нашим спостереженнями, такі студенти з більшим успіхом опановують навчальною програмою з фізичного виховання, мають значно вищі показники з практичних нормативів. Зважаючи на те, що згадані нормативи характеризують практично всі сторони фізичної підготовленості студентів, можна стверджувати про суттєве підвищення рівня їхньої майстерності, що відкриває шлях до включення їх до складу збірних команд курсів, факультетів, а в подальшому й до збірної команди навчального закладу.

В умовах вищого навчального закладу спортивні змагання і фізкультурно-масові заходи – це основні засоби залучення студентів до занять, підвищення їхньої фізичної та функціональної підготовленості, виховання корисних рухових навичок. Доступність таких заходів для студентів зумовлена правильно побудованим внутрішнім календарем спортивно-масових заходів та можливістю участі в них студентів з різним рівнем підготовленості за рахунок ґандикапів, коефіцієнтів тощо.

Багатоступенева внутрішня система змагань на першість навчальної

групи, курсу, курсів, факультету, навчального закладу, кубкові змагання та чемпіонати дає можливість кожному студентові, яких задіяно до спортивно-масової роботи, виступати у змаганнях до 8-10 разів на рік. Крім того, практика свідчить, що студенти, які систематично тренуються, часто виступають на змаганнях з різних видів спорту.

Таким чином, масові фізкультурно-спортивні заходи, зокрема, і спортивні змагання ставлять перед собою завдання виявити бажаючих, які б займалися різними видами спорту, надають можливість студентам оцінити рівень своєї підготовки, сприяють складанню нормативів, передбачених навчальною програмою, дають змогу виявити найбільш здібних студентів для комплектування команд, що виступатимуть у змаганнях вищого рівня – районних, міських, зональних (територіальних) тощо.

За характером заліку та визначенням переможців усі спортивні змагання поділяють на особисті, особисто-командні та командні.

В **особистих** змаганнях – чемпіонатах зараховуються результати тільки окремих учасників, де розігруються звання чемпіона.

В **особисто-командних** змаганнях відзначаються результати не лише окремих спортсменів, але й усієї команди. Командна першість у цьому випадку визначається за сумою результатів (очки, бали) учасників, які представляють певний підрозділ або організацію (курс, факультет, ВНЗ). Проте, під час проведення командних змагань з деяких видів спорту (спортивні ігри, естафети, командні велогонки) результати окремих учасників до уваги не беруться.

На змаганнях обласного рівня можуть проводитись особисті змагання з командним заліком (за принципом неофіційного заліку, який застосовується на Олімпійських іграх). Ці змагання відрізняються від особисто-командних тим, що в положенні кількісний склад її учасників не оговорюється. У кожному виді спорту дозволено виставляти для участі у змаганнях регламентовану максимальну кількість спортсменів. Залікові очки, які отримують спортсмени у командному заліку, нараховуються за 1-6 місця як на олімпіадах, або 1-16 місця як на республіканських змаганнях. Така система заліку стимулює, насамперед, високі спортивні досягнення, а не кількість учасників, які можуть виступати з посередніми результатами.

На змаганнях у первинних колективах такий принцип не практикується, бо штучно принижує їх масовість, що негативно впливає на розвиток того чи іншого виду спорту. Розрізняють численні форми

змагань у первинних колективах: закриті і відкриті, очні і заочні, традиційні, офіційні, товариські, класифікаційні та ін.

Закриті змагання – це змагання певного осередку (група, курс, факультет, навчальний заклад, місто).

У випадках, коли Положення про змагання передбачає можливість участі у них спортсменів з інших колективів (міст), такі змагання називають **відкритими**. Проводяться вони з метою підвищення інтересу до змагань, напруження спортивної боротьби.

Очна форма змагань найпоширеніша, забезпечує ідентичні умови виступу для всіх учасників (за місцем проведення, термінами тощо).

Заочні форми застосовуються з метою популяризації певних видів спорту. Так, у свій час, були поширені заочні змагання з шахів (побудова композицій розв'язування завдань). Такі змагання проводилися як кваліфікаційні і давали змогу учасникам виконати нормативи спортивної класифікації.

Традиційні змагання, як правило, присвячуються певній даті, святам. Популярними серед спортсменів є численні меморіали, які приурочено до певних історичних і спортивних дат: пам'яті героїв, видатним спортсменам і тренерам, що має велике виховне значення. Меморіали проводяться за спеціальними сценаріями, з урочистими церемоніями, ритуалами і атрибутикою.

До **офіційних** форм змагань належать першості, чемпіонати, кубки, матчі з чітко регламентованими Положенням і програмою.

У **товариських** змаганнях бере участь обмежена кількість команд. Проводяться вони з метою підготовки до відповідальних змагань та популяризації видів спорту. Вони також можуть бути відкритими і закритими.

Кваліфікаційні змагання проводяться з метою підвищення кваліфікації спортсменів – підтвердження, виконання, підвищення спортивних розрядів. Кваліфікаційні змагання мають місце на великих змаганнях – першості країни, Європи, тощо, у яких бере участь значна кількість учасників. У таких змаганнях встановлюється певний кваліфікаційний норматив. Спортсмени, які його не виконують, до подальших змагань не допускаються.

До різноманітних способів проведення змагань належать прямі, колові, з вибуванням, змішані.

Прямі змагання — це особисті і особисто-командні змагання, в яких

визначення результату учасників здійснюється за допомогою метричних одиниць (легка атлетика, лижний спорт, ковзанярський, велосипедний спорт, плавання) або системи балів, що нараховуються за якісне або техніко-естетичне виконання вправ (гімнастика, акробатика, стрибки у воду, фігурне катання). Вправи ж виконуються послідовно або водночас усіма учасниками на одній спортивній арені. Проведення прямого змагання не виключає можливості використання на окремих його етапах інших способів його проведення для формування фінальної групи (в особистих змаганнях з бігу, плавання, веслування).

Коловий спосіб базується на принципі послідовних зустрічей кожного учасника або команди з усіма іншими і використовується головним чином у спортивних іграх та єдиноборствах. Для проведення змагань цей спосіб потребує тривалого часу (чемпіонат України з футболу, наприклад, триває більше, як півроку), але дозволяє найоб'єктивніше виявити відносно сильних учасників і команд.

Спосіб **з вибуванням** полягає в тому, що після поразки (або декількох, що обумовлено Положенням про змагання) учасник або команда вибуває із змагань. Цей спосіб використовується на олімпійських іграх, під час розіграшу більшості кубків, за що й отримав назву "кубкового" чи "олімпійського". Відрадно, що залучаючи до змагань велику кількість учасників, є можливість провести змагання в максимально короткі терміни.

Змішаний спосіб проведення змагань полягає у тому, що при їх проведенні послідовно сполучають спосіб з вибуванням і коловий спосіб. Така система змагань полегшує їх проведення при великій кількості учасників, скорочує кількість зустрічей і тривалість їх проведення.

Повертаючись до змагань, що проводяться у навчальному закладі, зазначимо, що традиційно головне місце серед них посідає комплексна спартакіада вищого навчального закладу. Положення про комплексну спартакіаду розробляється кафедрою фізичного виховання або спортивним клубом з огляду на наявність спортивної бази, спеціалістів з відповідних видів спорту, фізкультурного активу тощо. Як правило, Положення про комплексну спартакіаду погоджується із студентським профспілковим комітетом і затверджується ректором навчального закладу.

У положенні комплексної спартакіади вищого навчального закладу висвітлюються мета та завдання спартакіади, терміни проведення змагань, склад її учасників і керівництва, порядок подання заявок,

визначення переможців, нагородження, медичне забезпечення, фінансування та інші питання, що стосуються, безпосередньо, проведення змагань: їх етапність, види спорту, що увійшли до спартакіади, окремі положення про змагання з кожного виду спорту.

Розробляючи Положення про комплексну спартакіаду вищого навчального закладу, головна увага звертається на збереження інтересів спортивних колективів і окремих спортсменів, забезпечення рівних умов для всіх учасників тощо.

Висновки:

Будучи невід'ємною частиною загального виховання, фізична культура відіграє суттєву роль у реалізації загально-педагогічних і специфічних освітньо-виховних завдань, продиктованих потребами суспільства щодо цілеспрямованого впливу на розвиток людини.

Питання для повторення:

1. Назвіть навчальні відділення, сформовані у ВЗО для занять з фізичного виховання. Охарактеризуйте принципи їх формування.
2. Назвіть розділи сучасної програми з фізичного виховання.
3. У чому полягає суть явища "суперкомпенсації"?
4. Дайте характеристику освітніх завдань фізичного виховання.
5. Визначте роль оздоровчих завдань фізичного виховання.
6. Дайте загальну характеристику виховних завдань фізичного виховання.
7. Назвіть основні і додаткові засоби фізичної культури.
8. Які класифікації фізичних вправ Ви знаєте?
9. Охарактеризуйте основні форми занять з фізичного виховання.

Завдання для самостійної роботи

1. Користуючись спеціальною літературою, складіть комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики для студентів.

Рекомендована література

1. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Навч.посібник для вищих навч.закладів. – К.:ІЗМН, 1999. – 270 с.

2. Магльований А. В., Сафронова Г. Б., Галайтатий Г. Д., Бєлова Л. А. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. – Львів, 1997. – 128 с.